ALINCO

品名 **ABスリマー**

品番 **FA300**

取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
- ⊘ 絶対におこなわないでください。
- ❗ 必ず指示に従ってください。

使用前の警告・注意

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。本来の目的以外では使用しないでください。
- ⊘ 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。事故の原因になります。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は、本製品を使用しないでください。
- ❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。
  - ● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - ● 知覚障害のある方
  - ● 皮膚疾患のある方
  - ● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - ● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - ● 骨粗しょう（鬆）症など骨に異常のある方
  - ● 心臓に障害のある方
  - ● ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - ● 呼吸器障害をお持ちの方
  - ● 高血圧症の方
  - ● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - ● 悪性の腫瘍のある方
  - ● リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
  - ● 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - ● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - ● 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - ● 静脈りゅう（瘤）などの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - ● リハビリテーション目的で使用される方
  - ● 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- ❗ **本製品の使用体重制限は最大100kgです。**体重が100kgを超える方は使用しないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 使用前にはその都度、変形や破損などが無いかご確認ください。
- ❗ 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ⊘ 本製品をご自分で改造もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
- ❗ 組立て完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。
- ❗ この取扱説明書は大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

使用中の警告・注意

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けた状態での使用は絶対にしないでください。ケガや事故、本製品が破損するおそれがあります。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ❗ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、その他心身の異常）
- ⊘ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- ❗ 本製品は屋内でご使用ください。浴室など湿度の高い場所、火気・熱器具の近くでは使用しないでください。
- ❗ 本製品は水平な床の上で床面を保護するマットなどを敷いてご使用ください。特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しています）
- ⊘ 本体の上に立ったり無理に体重をかける使用はしないでください。
- ❗ ご使用中はハンドルをしっかり握ってください。

お手入れ・保管についての警告・注意

- ❗ 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- ❗ ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- ❗ 使用されないときは、本製品の箱に入れて保管してください。レッグを付けたままの状態で保管する場合には、本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

部材及び付属品・組立手順

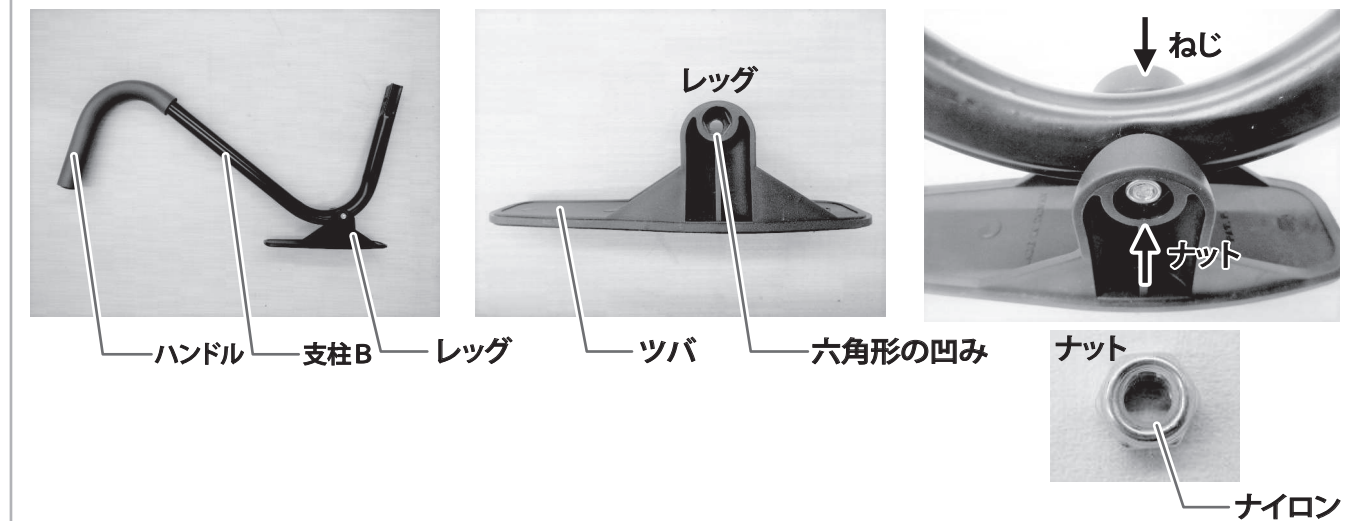
■部材及び付属品　梱包をあけましたら、必ず各部品が揃っていることをご確認ください。

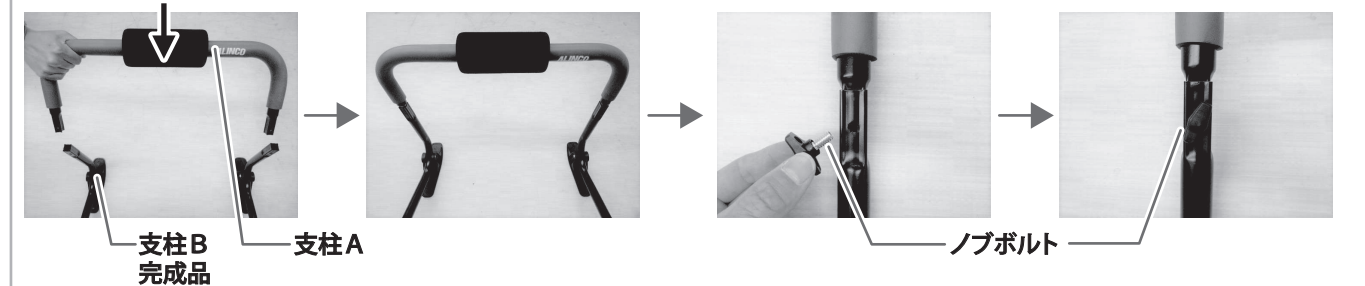
- □支柱Ａ×１本　※ヘッドパッド付き
- □支柱Ｂ×２本　※ハンドル付き
- □レッグ×２個
- □ねじ・ナット×各２個
- □ノブボルト×２個
- □工具×１本

■組立手順　（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組立ててください）

- この組立手順はイメージのため、床面を保護するマットは敷いておらず、軍手も着用しておりません。床面保護、及び安全のため組立作業時は必ず床面を保護するマットなどを敷き、軍手などを着用してください。
- 付属の工具は本書と共に保管しておいてください。

1. レッグと支柱Ｂを組み付ける（２組）

①レッグのツバが長い側に、支柱Ｂのハンドル側がくるようにセットします。
②ナットはナイロン（緩み防止用）側を外側にし、レッグにある六角形の凹みにセットします。
③ねじをレッグと支柱Ｂの穴に差込み、ナットで固定します。
　※ナットはレッグにある六角形の凹みからはみ出ないよう指などで押さえてください。
　※ナットには緩み防止機能付きのナイロンが施されているため、組み付ける際は若干固いですがそのまま最後までしっかりと締め付けてください。

2. 支柱Ｂに支柱Ａを組み付ける

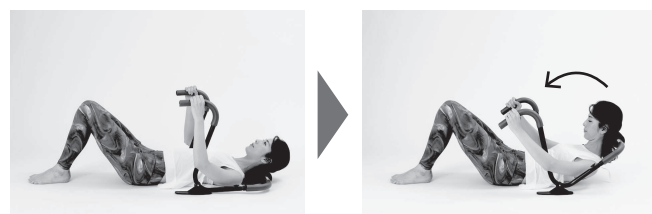
１で組立した支柱Ｂ（２セット）に支柱Ａのパイプ先端を挿入し、ノブボルトでしっかりと組み付けます（２箇所）。

運動方法

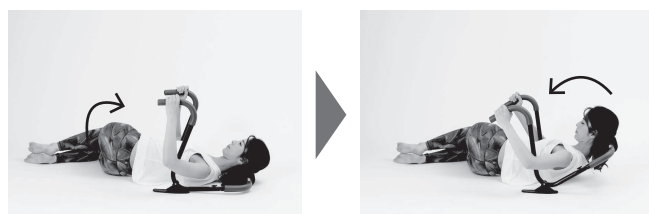
運動は1種目につき10～15回を目安に行ってください。
運動中、手指や髪の毛を挟まないようにご注意ください。

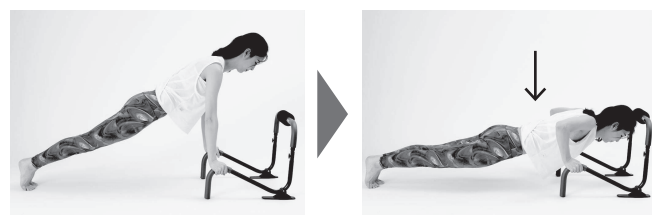
※この運動方法はイメージのため、床面を保護するマットは敷いていません。
必ず床面を保護するマットを敷いてご使用ください。

本マニュアル記載のトレーニングは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後のリハビリに使用される方は、使用前に必ず医師の指導を受けてください。また、運動中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合は直ちに使用を中止してください。

▷ お腹のトレーニング<腹筋群>

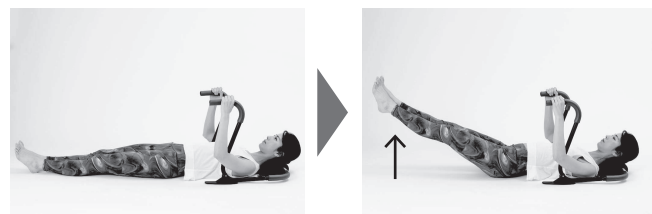
①仰向けになりヘッドパッドに頭を乗せます。
両手でハンドルを握り、両膝を立てます。
②おへそを見るように、背中を丸めながら上体を起こします。

▷ 横腹のトレーニング<腹斜筋>

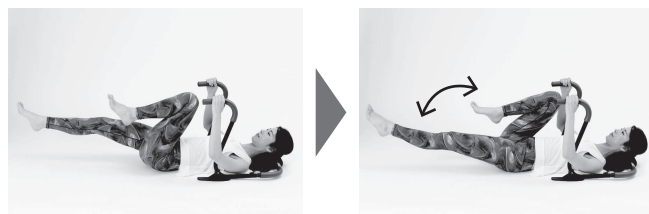
①仰向けになりヘッドパッドに頭を乗せます。
両手でハンドルを握り、両膝を曲げて上半身は仰向けのまま下半身を片方に倒します。
②おへそを見るように、背中を丸めながら上体を起こします。

▷ 胸・腕のトレーニング<大胸筋・上腕三頭筋>

①両手でハンドルを握り、つま先を地面につけ腕立ての姿勢をとります。
②ゆっくり肘を曲げていきます。この時、背中から足までが一直線となるように姿勢を保ちながら行いましょう。

▷ 背中・腕のトレーニング<広背筋・上腕三頭筋>

①両膝を伸ばして座り、ハンドルを握ります。
②かかとを地面につけて、肘を伸ばしながらゆっくりお尻を持ち上げます。

▷ 下腹のトレーニング<腹直筋下部>

①仰向けになり、ヘッドパッドに頭を乗せます。
両手でハンドルを握り、両膝を伸ばします。
②膝を伸ばしたまま、ゆっくりと足を上げます。
この時、腰を反らさないように下腹部の筋肉を意識しながら行いましょう。

▷ 下腹～下半身のトレーニング<腹直筋下部・大腿四頭筋>

①仰向けになりヘッドパッドに頭を乗せます。
両手でハンドルを握り、片足は膝を伸ばして少し浮かせ、もう片足は膝を曲げてお腹に引き寄せます。
②自転車を漕ぐように、ゆっくり左右の足を交互に動かします。

注意
トレーニング中は呼吸を止めずに行いましょう。
特に、力を入れるときに十分に息を吐き、戻るときに息を吸うように意識してください。

お手入れ・保管方法

■お手入れ方法

**・本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。
その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避け下さい。**

■保管方法

・ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。

・使用されないときは、支柱Ａと支柱Ｂを取り外し、本製品の箱に入れて保管してください。
レッグを付けたままの状態（写真）で保管する場合には、本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。

・長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。

製品仕様

【製品仕様】

サイズ(組立時)：W570×D535×H505mm
質量（重量）：約1.7kg
主な材質：スチール、PP(ポリプロピレン)、NBR、PVC
耐荷重：100kg
生産国：台湾

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、弊社休日を除く)

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

FA300：この商品のWEBページはこちら

Ver.1.0
FNLIFENH-